

# La nuova DIETA MEDITERRANEA *anticellulite*

In un mese  
4 chili e  
8 centimetri in  
meno su fianchi  
e cosce senza  
rinunciare  
alla pasta

**R**imodellare il corpo perdendo centimetri nei punti "giusti" e ritrovare una linea più armoniosa, femminile e proporzionata. Si può scegliendo i cibi giusti, quelli della Dieta Mediterranea, in una nuova versione ad azione anticellulite. Un programma che propone i tipici piatti della tradizione italiana, ma proposti in abbinamenti nuovi e mirati che li rendono "funzionali" ed efficaci per eliminare gonfiore e cuscinetti localizzati. Per perdere fino a 4 chili in un mese e 2 centimetri a settimana su fianchi e cosce senza rinunciare a pane e pasta.

## "body type" e armonia

Una figura sottile che si appesantisce sui fianchi e sulle cosce. Spalle piccole ma gambe che tendono a gonfiarsi. Così spesso appare il corpo femminile quando c'è cellulite e ritenzione idrica. «Mai come in questi casi, è importante identificare il "Body type", la tipologia corporea che in questo caso è quella tradizionalmente definita a "pera", ginoide. Oltre

che a perdere peso, infatti, bisogna puntare a **recuperare armonia** fra la parte alta e la parte bassa, ridefinendo tutta la figura» spiega il dottor Claudio Tomella, specialista in Scienza dell'Alimentazione a Milano, esperto di Nutrizione Funzionale. «Alla base della cellulite, che è molto più di un semplice inestetismo, c'è infatti un problema

di **malfunzionamento di diversi organi**, fra cui il fegato, livelli ormonali alterati, in cui predominano gli estrogeni, gli ormoni femminili, oltre a una cattiva circolazione del sangue e della linfa. Su tutto questo si può agire in modo efficace con un mix mirato di cibi, ognuno con una proprietà specifica: **drenante, stimolante, riequilibrante**».

## RIDISEGNARE *i punti critici*

La soluzione alla cellulite può essere proprio una nuova versione della Dieta Mediterranea, pensata per dimagrire ma soprattutto sgonfiarsi e perdere centimetri dove serve senza penalizzare viso e seno.

«In questa dieta, che è anche molto piacevole, non si eliminano i carboidrati, in particolare la pasta, e si ritrovano molte ricette della tradizione italiana. Piatti che, però, acquistano un nuovo valore proprio in base ad alcuni ingredienti: dal peperoncino, al limone, ai carciofi, alla cicoria» dice il dottor Tomella. «Non mancano mai neanche le proteine, indispensabili per dimagrire senza perdere tono: soprattutto pesce e carne magra, che fanno parte a tutti gli effetti della stile alimentare mediterraneo».



## ormoni in equilibrio

La cellulite, con i suoi segni caratteristici e i gonfiore tipici della ritenzione idrica, è legata per prima cosa a un problema ormonale.

«Le donne che soffrono di cellulite hanno una **particolare sensibilità all'azione degli estrogeni**, ormoni femminili che vengono metabolizzati a livello del fegato» dice lo specialista. «Per questo bisogna **stimolare proprio la funzionalità epatica**: aiutando il lavoro del fegato si riportano in equilibrio anche i livelli ormonali. Ci sono dei cibi da evitare: quelli che apportano xenoestrogeni, ovvero ormoni simili agli

estrogeni. No quindi alla **carne di pollo, alla soia, alla salvia**. Meglio, invece, utilizzare la carne di vitello e quella di tacchino, ricche di ferro, pesci come il merluzzo, le uova, le verdure utili per l'apporto di vitamina A, gli **agrumi**, fra cui arance, mandarini e limoni, ricchi di vitamina C che entra nel metabolismo cellulare attivandolo. Tutti ingredienti che si possono combinare in **ricette dal sapore mediterraneo**: dalla frittata di verdure al merluzzo ai pomodorini».





## FRITTO? UNO SHOCK CHE FA BENE

Anche il fritto, da sempre usato nella cucina italiana può aiutare il fegato. «Crea un piccolo "shock", uno stimolo diretto che, se non si eccede nelle quantità e nella frequenza, alla fine risulta benefico» dice lo specialista. «Le verdure in pastella, le patatine fritte o la fettina panata sono previsti nella dieta proprio per il loro effetto chimico. La frittura riduce l'indice glicemico degli alimenti, rendendo lo zucchero meno facile da assorbire e lasciando sazie più a lungo e stimola il transito intestinale».

## snelle e serene!

Più serene, con un umore più stabile ma anche più sottili sui fianchi e sulle cosce: due obiettivi che non sono poi così distanti fra loro. «I cibi che intervengono sui delicati equilibri idrici del corpo sono gli stessi che favoriscono il buonumore perché apportano una combinazione vincente di potassio e triptofano, che stimola la serotonina, sedativa e tranquillizzante. Tra questi ci sono l'aglio crudo e cotto, che non a caso torna come ingrediente in molte ricette e in modalità di preparazione dei cibi tradizionali come la marinatura, le zucchine, le patate» commenta il nutrizionista.

## acqua viva per drenare

**Bere molto per eliminare i liquidi in eccesso e sgonfiarsi?** «Bere solamente non basta. Anzi sforzarsi di bere troppo, oltre lo stimolo della sete, come fanno alcune donne, può essere addirittura controproducente» dice Tomella. «Quello che non bisogna dimenticare, per agire sulle tossine accumulate e smaltirle, è di introdurre l'acqua "viva", quella contenuta in frutta e verdura, con i suoi preziosi sali minerali e vitamine. In una dieta anticellulite i cibi perfetti per la loro azione drenante (che non è mai aggressiva) sono la cicoria, meglio se ripassata con aglio e olio, l'insalata belga o il

radicchio ai ferri, i mandarini, l'indivia. Anche la cipolla ha un'azione drenante e stimolante del metabolismo. Perfino i classici spaghetti aglio, olio e peperoncino hanno un'inaspettata azione anti-gonfiatori».



stimolando circolazione e funzionalità intestinale si riducono i gonfiatori

## VIA LE SCORIE

Anche una buona funzionalità intestinale è fondamentale per combattere la cellulite. «Quando c'è stipsi le tossine rimangono "imprigionate" proprio nei liquidi che ristagnano nei tessuti e possono creare edema agli arti inferiori, ostacolando lo scorrere della linfa» dice il

dottor Tomella. «Ecco perché fin dal mattino sono presenti alimenti che aiutano l'intestino: il caffè, il tè preparato con brevi tempi d'infusione (se tenuto a lungo in infusione diventa, al contrario, astringente), il pane tostato, più digeribile, con la marmellata biologica.

## il programma

La dieta pensata per le lettrici di *Silhouette donna* dal dottor Claudio Tomella apporta circa 1.400 calorie al giorno ma è basata soprattutto sull'abbinamento giusto dei cibi. Ridisegna il corpo nelle zone critiche e fa dimagrire 4 chili in un mese e perdere 2 cm a settimana su fianchi e cosce.

### TUTTI I GIORNI

La colazione è uguale tutti i giorni. Lo spuntino va consumato solo se si avverte fame fuori pasto.

**Colazione:** una tazza di latte di avena oppure un caffè oppure un tè leggero (preparato senza tenere a lungo la bustina in infusione); 30 g di pane tostato con marmellata biologica oppure 30 g di pane tostato a bruschetta con pomodori a pezzetti, olio e un pizzico di sale marino

**Spuntini:** (solo se necessario, a rotazione): 20 g di parmigiano reggiano con mezza mela o mezza pera oppure 5 olive o uno yogurt bianco intero (125 ml) con 5 mandorle o 2 noci

### LUNEDÌ

**Pranzo:** 100 g di salmone affumicato condito con olio e succo di limone; rucola; un'arancia

**Cena:** tacchino al pompelmo preparato in padella con 150 g di petto di tacchino, succo di pompelmo, olio e aromi; 150 g di cicoria ripassata con olio e aglio; 3 mandarini



## MANTENIMENTO

Terminato il mese di dieta si può continuare a seguire uno stile alimentare di tipo mediterraneo, privilegiando gli alimenti anticellulite previsti nel programma. Per integrare la dieta si può aggiungere, quando è previsto il solo secondo piatto di carne o pesce, 50 g di pane tostato (anche sotto forma di bruschetta) oppure 50/60 g di pasta integrale, di kamut o di farro.



## OLIO D'OLIVA

### BUONO & SALUTARE

Nella dieta mediterranea anticellulite il condimento "principe" è l'olio extravergine di oliva, da usare senza eccessi ma anche senza troppe restrizioni. «I grassi sono comunque indispensabili all'assorbimento delle vitamine liposolubili come la vitamina A»

spiega il nutrizionista. «L'olio extravergine di oliva è il migliore perché è ricco di antiossidanti e grassi monoinsaturi e si può usare senza troppe limitazioni sia per cucinare che per condire, sia a crudo che in cottura e va bene anche per friggere».

### MARTEDÌ

**Pranzo:** 150 g di ricotta, 150 g di fagiolini ripassati, ¼ di ananas fresco

**Cena:** 2 patate fritte a fette; insalata verde mista; una mela

### MERCOLEDÌ

**Pranzo:** 60 g di spaghetti aglio, olio e peperoncino; sedano in pinzimonio; 2 kiwi

**Cena:** 2 uova strapazzate; 2 zucchine crude tagliate a fettine sottilissime marinate in succo di limone, olio, prezzemolo e sale; insalata di valeriana con i chicchi di una melagrana

### GIOVEDÌ

**Pranzo:** fettina di vitello panata preparata con 150 di fesa di vitello passata nell'uovo e nel pangrattato e poi frita in abbondante olio; due pomodori in insalata con cipolla fresca; una mela

**Cena:** 2 patate al forno con porri a fettine e aromi; 70 g di indivia belga; 3 clementine

### VENERDÌ

**Pranzo:** tagliolini al limone preparati con 60 g di tagliolini al dente conditi con olio in cui sono state fatte saltare alcune striscioline di buccia di limone biologico, succo di limone e zenzero fresco grattugiato; un carciofo in pastella; un'arancia

**Cena:** 180 g di merluzzo in padella con pomodorini e aromi; 150 g di catalogna ripassata; 150 g di mirtilli

### SABATO

**Pranzo:** 150 g di carpaccio di vitello con rucola, radicchio ai ferri, un'arancia

**Cena:** frittata preparata con 2 uova e cicoria; un finocchio crudo condito con olio; 3 clementine

### DOMENICA

**Pranzo:** 180 g di filetto di sogliola in padella; indivia riccia; una mela

**Cena:** penne con carciofi preparate con 60 g di penne e carciofi saltati in padella con olio, aglio, prezzemolo; indivia riccia; ¼ di ananas

Lucia Fino